ISSN: 2710-8759/ EISSN: 2992-1376 | 2025/01/15 (01) 06 (777،760) مجلة أطراس

بعض اضطرابات النوم بوصفها منبئات بإدمان الأنترنيت لدى تلاميذ الطور المتوسط

Some Sleep Disorders as Predictors of Internet Addiction among Middle School Students

صارة حمري [1]

1 جامعة وهران2 محمد بن أحمد، الجزائر

تاريخ الاستلام : 2024/09/21 ؛ **تاريخ القبول** : 2024/12/25 ؛ **تاريخ النشر** : 2025/01/15

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين إدمان الأنترنيت وبعض اضطرابات النوم لدى تلاميذ الطور المتوسط، وتحديد ما إذا كان هناك فروقا دالة إحصائيا في إدمان الأنترنيت تعزى لمتغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من(384) تلميذ وتلميذة طبق عليهم مقياس إدمان الأنترنيت ومقياس اضطرابات النوم. بعد المعالجة الإحصائية للبيانات بواسطة برنامج الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية (الإصدار،20)، أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا في إدمان الأنترنيت تعزى لمتغير الجنس. كما تبين وجود فروق دالة إحصائيا في اضطرابات النوم تعزى لمستويات الإدمان على الأنترنيت. كما أشارت النتائج إلى إسهام اضطرابات النوم بصورة دالة إحصائيا في التنبؤ بإدمان الأنترنيت.

الكلمات المفتاحية: الأنترنيت، إدمان الأنترنيت، اضطرابات النوم، التلميذ، الطور المتوسط

Abstract

The present study aimed to find out the relationship between internet addiction and sleep disorders among middle school students and identify whether there were statistically significant differences in the level of internet addiction due to gender variables. The study sample consisted of (384) male and female students, and a measure of internet addiction and sleep disorders was conducted. After analyzing the data using the statistical packages for the social sciences program (SPSS) version 20, the results revealed that there were no statistically significant differences in internet addiction due to gender. We have found a statistically significant in sleep disorders due to the level of internet addiction. The result indicated the contribution of sleep disorders in a function in predictable ways to internet addiction

Keywords: Middle school, internet, internet addiction, sleep disorders, student

الكاتبة: صارة حمري، البريد الالكتروني: sarahhamri@gmail.com

مقدمة

يشهد العالم تطورا تكنولوجيا هائلا مس جميع مجالات الحياة، وقد ساهم هذا التطور في تغير مقومات العيش القديمة المرتبطة بالاتصال ونقل المعارف والمعلومات، ومن بين أهم المخرجات التي تمخضت عنه الأنترنت، كونها شبكة اتصال تربط أجهزة المعلومات من جميع أنحاء العالم الأمر الذي جعل منه قرية صغيرة أين سرعة الاتصال ونقل المعلومة.

وتعد الأنترنيت من أحدث الوسائل الإعلامية وأكثرها انتشارا بين الشعوب، وهي تعكس معنى ترابط الشبكات أي أنها تجمع لعدد كبير من شبكات الحاسب المترابطة والمنتشرة في أماكن كثيرة من العالم، بحيث يحكم ترابط تلك الأجهزة وتبادل بياناتها بروتوكول موحد يدعى بروتوكول تراسل الأنترنيت.(البراك، 2010، ص5)

إن التطور المذهل الذي حققته شبكة الانترنيت في السنوات الأخيرة جعل منها مطلبا مهما لا غنى عنه بالنسبة للأفراد على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم، فبعدما كانت مجرد شبكة أكاديمية صغيرة أصبحت اليوم تضم ملايين المستخدمين من مختلف الأجناس، وتحولت من وسيلة بحث أكاديمي وتفاعل محدود إلى بيئة رقمية افتراضية متكاملة للعمل والاستثمار والإنتاج والحصول على المعلومات متحدية بذلك عامل المسافة والزمن، وأصبح أي عجز عن مواكبة هذا التطور الرقمي الهائل يوصف أفراده بالتخلف عن بقية الأمم وعن التطورات السريعة والمتلاحقة التي تشهدها.

وشأنها شأن وسائل الاتصال الأخرى، فإن الاستخدام المفرط للأنترنيت له مترتباته السلبية على الفرد، فهي سلاح ذو حدين وبقدر ما هي وسيلة مفيدة من حيث الاتصال والتفاعل بين البشر ووفرة المعلومات والمعارف المقدمة لمستخدميها، إلا أنها تطرح مخاوفا من حيث آثارها السلبية على صحة النشء الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية، وارتباطها بمستويات غير مقبولة في مدة الاستخدام، ويزداد الوضع خطورة ببلوغ درجات الإدمان عليها.

وبتقصي الواقع، نجد أن مسألة إدمان الأنترنيت برزت كمشكلة سلوكية تزامنت مع ازدياد شعبية الأنترنيت، فقد نجد أشخاصا يقضون ساعات طويلة على الأنترنيت دون الحاجة لذلك؛ ومن الممكن أن يضحي بعضهم بالعمل والدراسة والعلاقات الأسرية، بل أن تدمر حياتهم بالكامل في سبيل الأنترنيت وضرورة تصفح مواقعها. وهو ما خلصت إليه دراسة الفيل وأبوسالم(2018، ص537) حيث تبين أن الأنترنيت والوسائل المتصلة بها حولت الشباب لأسرى لها وأدت إلى إدمانها، وأنها أثرت سلبا على حياتهم بشكل عام وعلى علاقاتهم الاجتماعية وصحتهم النفسية خصوصا.

في حين أكد الغامدي(2008) على تزايد أعداد ونسب المراهقين المستخدمين للأنترنيت وأن هذه الأخيرة تقدم فوائد عديدة لهم كتلك المرتبطة بالتعلم وتبادل الخبرات، تكوين الصداقات والتخلص من شعور الوحدة وتعزيز الثقة بالذات، التعرف على الجديد وعلى ثقافات العالم؛ وفي المقابل وجد أنها تلحق أضرارا عديدة بمستخدميها كالمشكلات الجسمية، البعد عن الأصدقاء وعدم المشاركة في المناسبات، الإدمان عليها، الكسل وقلة النوم.

أما دراسة (Gulsun & al, 2019) فقد بينت نتائجها أن إدمان الأنترنيت يشكل عامل خطر مهم يتعلق بجودة النوم، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات إدمان الطلاب على الأنترنيت وبين درجات جودة النوم لديهم.

والحقيقة أن النوم هو أحد السلوكات المرتبطة بالصحة، ويعتبر حالة وظيفية حيوية مهمة لها أهميتها في استعادة النشاط وحفظ التوازن الداخلي اللازم لإمداد الجسم والعقل بالطاقة الضرورية لمواصلة القيام بعمله(غالمي، 2016، ص100)، وقد أكدت الدراسات أن مشكلات النوم أصبحت من بين المشكلات الشائعة في مجتمعاتنا المعاصرة وذلك لارتباطها بعديد المشكلات الصحية إذ يمكنها أن تؤدي إلى نتائج سلبية على أجهزة الجسم ومدى قدرتها على تأدية وظائفها،

فقد بينت أدلة من علم الوبائيات أن اضطرابات النوم قد تكون من بين عوامل الخطر المؤدية للوفاة. (الرماحي،2021، ص124)

وفي ذات السياق، أوضحت العادلي (2011) أن اضطرابات النوم ومشكلاته تعد من أبرز المعضلات التي يعاني منها المراهق بالنظر لما ينجم عنها من تأثيرات سلبية على صحته الجسمية والنفسية وانعكاس ذلك على وظائفه العقلية والمعرفية، إذ يعتقد كثير من الباحثين أن اضطراب ونقص النوم يؤديان إلى تدني التحصيل العلمي ونقص القدرة على التعلم والأداء بصورة جيدة. (العادلي، 2011، ص208)

ومن جهته، أكد بخيت (2017) على أهمية النوم بالنسبة للمراهق كونه يعدل المزاج ويريح النفس وينشط الجسم، الأمر الذي يساعد على الاستذكار والتحصيل الجيد، في حين يؤدي اضطراب النوم وقلة إشباع حاجات المراهق من النوم إلى صعوبات سلوكية وأكاديمية عديدة كنقص الانتباه، وضعف التحصيل، والغياب عن المدرسة، والشعور بالتعب، والانفعال والغضب السريع، وسوء المشاركة الصفية.

وعلى العموم، إذا كان إدمان الأنترنيت من العوامل التي قد تؤثر على صحة الفرد فإن للنوم مكانته البارزة في تحقيق توازن العضوية وأي اضطراب في النوم من شأنه أن يخل بسلامة الفرد الجسدية والنفسية، وعلى اعتبار أن اضطرابات النوم من بين المشكلات التي قد تصاحب مسألة استخدام الانترنيت والادمان عليها، جاءت هذه الدراسة لتقصي طبيعة العلاقة بين بعض اضطرابات النوم وإدمان الانترنيت لدى عينة من تلاميذ الطور المتوسط.

إشكالية الدراسة

تتصدر الأنترنيت حاليا جل الانجازات العالمية في مجال المعلوماتية، فلقد مكنت أي فرد عن طريق كبسة زر أن يكون على اتصال بالعالم كله وأن يحصل أي معلومة يحتاجها بسرعة هائلة منقطعة النظير وفي كافة مناحي المعرفة الانسانية، الأمر الذي أدى إلى تسمية هذا العصر بالعصر الرقمي تأكيدا على اتساع نطاق استخدام الأنترنيت واعتبارها ضرورة حتمية لا غنى عنها، فقد أضحى الأفراد على اختلاف خصائصهم ومميزاتهم يقضون أوقات معتبرة في تصفحها والتنقل بين مواقعها، وبزيادة أوقات الاستخدام قد يجد الفرد نفسه عرضة للمشكلة الإدمان عليها وما يصاحب تلك الوضعية من اضطرابات ومشاكل نفسية والاجتماعية وجسدية. ومن جهتها تعد اضطرابات النوم هي الأخرى من أبرز المشكلات وأكثرها انتشارا في هذا العصر لارتباطها بتعقد الحياة وكثرة الأعمال والأعباء وما يترتب عنها من إجهاد وضغوط نفسية، وبتصفح بعض أدبيات الموضوع تبين أن مشكلة الإدمان على الانترنيت عادة ما يصاحبها أعراض الإصابة باضطراب أو خلل في النوم الأمر الذي قد يؤثر على حياة الفرد الشخصية وعلى قدرته لأن يكون عضوا فعالا ومنتجا في مجتمعه، وتصبح الوضعية أكثر خطورة عندما يتعلق الأمر بفئة التلاميذ كونهم سواعد المستقبل وطاقاته المتجددة وعليهم يعقد العزم لتحقيق أي تطور أو ازدهار، وبالنظر لطبيعة الفئة المستهدفة بالدراسة وهم تلامذة الطور المتوسط وخصوصية المرحلة العمرية التي تمثلها والمحددة بنهاية مرحلة الطفولة وبداية فترة المراهقة فإن ذلك سيؤسس حتما لأهمية الدراسة، ويجعلنا نسعى لتقصي بعض المشكلات التي قد تمسها سيما المتعلقة منها بإدمان الأنترنيت واضطرابات النوم. وبالاستناد لما تم ذكره، جاءت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

هل يرتبط مستوى إدمان تلاميذ الطور المتوسط على الأنترنيت باضطرابات النوم لديهم؟ وهل يمكن لاضطرابات النوم أن تكون متغيرا منبئا بدرجة الإدمان على الأنترنيت لدى هذه الفئة من التلاميذ؟

أهداف الدراسة: تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :

1-اختبار دلالة الفروق في إدمان الأنترنيت لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس.

2-تقصي دلالة الفروق في درجات اضطرابات النوم تبعا لمستويات الإدمان على الأنترنيت.

3-بحث اضطرابات النوم المنبئة بإدمان الأنترنيت لدى أفراد عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة في كونها تبحث مشكلتين مهمتين تشهدها مجتمعاتنا المعاصرة وهي مسألة إدمان الأنترنيت واضطرابات النوم حيث لكل متغير أثره البارز على الصحة الجسدية والذهنية والنفسية للأفراد وانعكاس ذلك على شكل وطبيعة العلاقات القائمة بينهم، ويكون الوضع أكثر حساسية وخطورة عندما يتعلق الأمر بفئة التلاميذ، فهم اطارات وقيادات المستقبل لذا توجب الاهتمام بهم والحرص على أن يتمتعوا بالصحة النفسية والتي من شأنها أن تيسر لهم عمليات اكتساب المهارات والمعارف التي تؤهلهم لأداء أدوارهم المستقبلية على أكمل وجه. كما أن الفهم الدقيق لواقع هذين المتغيرين وتقصي العلاقة بينهما قد يرفع من درجة الوعي لدى المؤسسات والهيئات الاجتماعية والتربوية حول حقيقة وجود مشكلات مرتبطة بهما وضرورة الجدية في التصدي لها، والاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء طرق وقائية أو تطوير برامج إرشادية وعلاجية قائمة على العلاقة بين هذه المتغيرات.

فرضيات الدراسة: تسعى هذه الدراسة إلى الاجابة على الفرضيات التالية:

1-توجد فروق دالة احصائيا في إدمان الأنترنيت لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

2-توجد فروق دالة احصائيا في اضطرابات النوم تعزى لمستويات الإدمان على الأنترنيت.

3-تتنبأ اضطرابات النوم وفق قيمة دالة إحصائيا بإدمان الأنترنيت لدى تلاميذ الطور المتوسط.

دراسات سابقة

دراسة يعقوب وجعفر(2014): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة الإدمان على الأنترنيت لدى أفراد من الأعمار(13-17) سنة و(19-22) سنة، ومقارنة الإدمان على الأنترنيت وفقا لمتغير الجنس والعمر، تألفت عينة البحث من (200) طالب وطالبة بمديرية تربية ديالي وجامعة ديالى، اعتمدت الدراسة على مقياس إدمان الأنترنيت لكيمبرلي يونغ (1996) وذلك بعد التحقق من صدقه وثباته، وقد بينت النتائج أنه لا يوجد إدمان على الأنترنيت لدى أفراد عينة البحث، كما بينت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائيا في الإدمان على الأنترنيت تعزى لمتغير الجنس حيث كانت الفروق لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائيا في الإدمان على الأنترنيت تعزى لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية من (13-17) سنة.

دراسة غالمي (2016): هدفت الدراسة إلى تقصي الإدمان على الأنترنيت لدى الشباب من مرتادي مقاهي الأنترنيت وعلاقته بسلوك النوم المرتبط بالصحة، شملت عينة الدراسة 33 حالة تعاني من إدمان الأنترنيت عبر 19 مقهى أنترنيت منتشرة بأحياء مدينة بسكرة، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وعلى مقياسي إدمان الأنترنيت ليونغ IATوسلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب من إعداد الباحثة، وقد بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأنترنيت وسلوك النوم ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب المدمن على الأنترنيت.

دراسة **Kentaro et al.(2019):** هدفت الدراسة إلى فحص علاقة عادات ومشكلات النوم بالإدمان على الأنترنيت لدى المراهقين، تكونت عينة الدراسة من 853 طالب من مدارس إعدادية باليابان طبق عليهم مقياس يونغ لإدمان

الأنترنيت IATوقائمة فحص النوم للأطفال والمراهقين CASC. وقد بينت النتائج أن وقت الاستيقاظ في أيام الأسبوع لم يختلف اختلافا كبيرا بين المجموعات الثلاث المدمنون على الأنترنيت واحتمالية إدمان الأنترنيت وغير المدمنين. بالنسبة للمجموعة المدمنة أظهرت النتائج أن إجمالي وقت النوم الليلي أقصر بكثير إضافة إلى تأخر وقت النوم بشكل كبير خلال أيام الأسبوع وفي عطلات نهاية الأسبوع مقارنة بالمجموعتين المتبقيتين. وبينت النتائج أيضا أن إجمالي درجات مشاكل النوم كان أعلى بكثير في مجموعتي المدمنين وذوي احتمالية الإدمان على الأنترنيت مقارنة بمجموعة غير المدمنين، وارتباط إدمان الأنترنيت ارتباطا وثيقا بعادات ومشكلات النوم لدى المراهقين.

دراسة .Lin et al (2019): سعت هذه الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين إدمان الأنترنيت وجودة النوم لدى الطالبات وإذا ما كان هناك فروق كبيرة في جودة النوم بين الطلاب الذين لديهم درجات مختلفة في استخدام الأنترنيت، شملت عينة الدراسة 503 طالبة من الثانوية طبق عليهم اختبار إدمان الأنترنيت IAT ومؤشر جودة النوم بيتسبيرغPSQI ، وبعد المعالجة الاحصائية للبيانات أظهرت النتائج أن إدمان الأنترنيت ارتبط بشكل كبير مع الأبعاد المحددة في جودة النوم الذاتية، تأخر النوم، مدة النوم، اضطراب النوم، استخدام أدوية النوم، قلة النشاط خلال اليوم. كما بينت النتائج أيضا أن الطالبات اللواتي لديهن مستويات متوسطة ومرتفعة من إدمان الأنترنيت سجلن جودة نوم أسوأ مقارنة بأولئك اللواتي يعانين من إدمان خفيف.

دراسة الخواجة والشبيبي (2020): هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين إدمان الانترنيت والارق لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان، تكونت عينة الدراسة من 553 طالبا طبق عليهم مقياس إدمان الانترنيت من إعداد أحمد(2007) ومقياس الأرق الذي طوره الشطرات(2001)، وقد أظهرت النتائج أن نسبة المدمنين على الأنترنيت بلغت 8.9% طالبا وطالبة، بينما بلغت نسبة المصابين بالأرق 22.1%، وتبين أيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين إدمان الأنترنيت ومستوى الأرق، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة مدمني الأنترنيت ومجموعة غير مدمني الأنترنيت في مستوى الأرق بجميع أبعاده ماعدا بعد ابتداء النوم الذي أظهر فروقا بين المجموعتين.

دراسة .Kashfi et al (2023): هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين جودة النوم وإدمان الأنترنيت لدى طلاب الطب بجامعة شيراز، شملت عينة الدراسة 400 طالب تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية، وقد تم استخدام مؤشر بيتسبرغ لجودة النوم PSQI لقياس اضطرابات النوم واختبار يونغ لتقييم إدمان الأنترنيتIAT. وقد بينت النتائج أن 14.4% من عينة الدراسة كانوا معرضين لخطر الإدمان على الانترنيت وسوء جودة النوم، وأن جودة النوم الرديئة كانت أعلى نسبة لدى المدمنين على الأنترنيت وأدنى نسبة سجلتها المجموعة غير المدمنة. إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين درجات الإدمان على الانترنيت لدى أفراد عينة الدراسة وأبعاد جودة النوم لديهم .

دراسة أبو حسونة (2023): سعت الدراسة إلى كشف مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة، تكونت عينة الدراسة من 400 طالبا وطالبة طبق عليهم مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من اعداد الشريفين والمنيزل(2020)، ومقياسين لاضطرابات النوم هما مقياس الأرق ومقياس فرط النعاس المطورين من قبل طلفاح(2021) استنادا إلى المحكات التشخيصية لاضطرابات النوم الواردة في الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات العقلية– الطبعة الخامسة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائيا في المتوسطات الحسابية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ولاضطرابي الأرق وفرط النعاس

لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغيري نوع الاضطراب والجنس، كما أظهرت النتائج أيضا وجود مستوى متوسط لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ووجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من اضطرابي الأرق وفرط النعاس لدى طلبة الجامعة.

دراسة Hammad et al. (2024): هدفت الدراسة إلى بحث مدى انتشار اضطراب إدمان الأنترنيت بين الشباب في المملكة العربية السعودية وإلى فحص العلاقة بين مستويات إدمان الانترنيت واضطرابات النوم، اشتملت عينة الدراسة على 338 طالب طب في المنطقة الجنوبية من المملكة العربية السعودية، طبق عليهم اختبار إدمان الأنترنيت IAT ومؤشر اضطراب النوم بيتسبيرغ PSQI وقد بينت النتائج أن 21% من أفراد العينة أظهروا إدمانا شديدا على الأنترنيت بينما أظهر 31 %منهم مستوى متوسط من إدمان الأنترنيت، وأشارت النتائج أيضا إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اضطرابات النوم وشدة إدمان الأنترنيت، وأن أعراض اضطراب النوم فسرت ما نسبته 75 %من التباين في درجات إدمان الأنترنيت.

إن استعراضنا لهذه المجموعة من الدراسات السابقة والتي اعتبرناها ذات صلة بالدراسة الحالية قد مكنت من إعطاء فكرة عن مسار العلاقة بين إدمان الأنترنيت واضطراب النوم وبعض العوامل المرتبطة بها، وقد اعتبرنا هذه الدراسات موجهة للبحث الحالي بالنظر لما استهدفته من عينات، ومنهج معتمد في تقصي أهدافها، كما ساهمت هذه الدراسات بشكل كبير في بلورة التوجهات والأفكار حول طبيعة وأشكال الأدوات المناسبة لمثل هذه الدراسة وما يجب أن تتضمنه من معلومات.

وعلى الرغم من تناول الدراسات لمغير إدمان الأنترنيت من حيث نسبة الانتشار، وربطه ببعض أشكال اضطراب النوم في ضوء متغيرات شخصية على عينات متباينة من حيث المستوى الدراسي والعمري، إلا أنها لم تركز على فهم طبيعة العلاقة بين المتغيرين وتقصي مسار التنبؤ بإدمان الأنترنيت من خلال اضطرابات النوم سيما اضطرابي الأرق وفرط النوم واضطراب مواعيد النوم واليقضة، والملاحظ أيضا أن هذه الذراسات لم تتناول فئة تلاميذ الطور المتوسط كونها تعكس مرحلة حرجة في نمو الفرد تربط بين نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة وما يصاحب تلك الفترة من تغيرات فسيولوجية وهرومونية الأمر الذي قد يعكس استجابات سلوكية خاصة تمس متغيرات الدراسة ويجعلها تختلف عن باقي الأطوار التعليمية. ومن هذا المنطلق، جاءت الدراسة الحالية لتغطية بعض جوانب النقص في هذا السياق وذلك من خلال بحث ميداني يتقصى بعض اضطرابات النوم التي اعتبرناها شائعة عند تلاميذ الطور المتوسط المستخدمين للأنترنيت واختبار دورها كعامل منبأ بمشكل إدمان الأنترنيت.

مفاهيم الدراسة:

إدمان الأنترنيت:

يعرفه الفرح(2004) بأنه التعلق الزائد بالأنترنيت، والرغبة القهرية في استخدامه، والشعور بضعف القدرة على ضبط الذات، مما ينتج عنه ظهور أعراض شبيهة بأعراض الإدمان على المقامرة، الأمر الذي يترتب عليه انخفاض مستوى الانتاجية، واضطراب العلاقات الاجتماعية.

أما يعقوب وجعفر(2014) فقد عرفاه بأنه تعود الفرد المستمر ومكوثه وقتا طويلا في تصفح شبكة الأنترنيت وتفضيله ذلك السلوك على حساب النشاطات الأخرى والعلاقات الاجتماعية، ومن ثم يبتعد عن الآخرين بشكل ملفت للنظر.

ويشير الطيار(2016) "أن إدمان الأنترنيت حالة من انعدام السيطرة والاستخدام المفرط للمواقع الإلكترونية، ما يؤثر تأثيرا سلبيا في ممارسة الفرد الطبيعية لمهامه الحياتية وتعتريه نتيجة لذلك اضطرابات نفسية وسلوكية واجتماعية قد تتشابه مع غيرها من الاضطرابات التي تعتري الشخص المدمن للعقاقير والمواد المؤثرة نفسيا وسلوكيا."

ويعرف إدمان الأنترنيت في هذه الدراسة بأنه نزوع عام ورغبة متزايدة تدفع التلميذ لقضاء وقت طويل في تصفح الأنترنيت مع عدم قدرته على مقاومة عدم الاتصال بها، ويعرف إجرائيا في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال اجابته على بنود مقياس إدمان الأنترنيت لكمبرلي يونغ(1998).

اضطرابات النوم:

يعرفها(Curtis,2007) بأنها مجموعة من الأعراض التي تتميز باضطراب أو اختلاف في كمية النوم أو نوعيته أو توقيته أو في السوك أو الظروف الفسيولوجية المرتبطة بالنوم، ويمكن أن تؤثر اضطرابات النوم على حياة الفرد العاطفية أو تسبب له مشكلات في حياته الاجتماعية والمهنية. (صادق، والنوري، 2013، ص236)

أما العبيدي (2012) فقد عرفها على أنها الاضطرابات التي تصيب دائرة النوم واليقظة الناجمة إما عن ظروف بيئية خارجية أو حالات داخلية عصبية أو فسيولوجية المنشأ والتي تحتاج إلى علاج سريع لكيلا تمتد في تأثيرها إلى الحياة الاعتيادية للفرد.

في حين اعتبرتها صابر وآخرون (2019) بأنها "صعوبات تحول دون حصول الفرد على النوم الجيد كما أو كيفا أو كلاهما، وقد يكون سببها آلام نفسية أو بدنية أو عدم توفر ظروف بيئية جيدة وهادئة تساعد على النوم، وهي تؤثر على الفرد نفسيا واجتماعيا وبدنيا". (صابر، وآخرون، 2019، ص148)

وتعرف اضطرابات النوم في هذه الدراسة بأنها صعوبات مرتبطة بتحقيق نوم جيد من حيث مدته ووقته ونوعه وهي تشمل مجموع السلوكيات غير السوية المقترنة بالنوم والتي تدل على عدم تحقق النوم بصوره المناسبة؛ ويعرف إجرائيا في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال اجابته على بنود مقياس اضطرابات النوم لبخيت(2017). وهو يتضمن ثلاثة أشكال من الاضطراب هي:

اضطراب الأرق:

ويقصد به صعوبة تحقيق التلميذ كفايته من النوم خلال الليل وانخفاض جودته سواء من خلال العجز عن الانسياق في النوم بسرعة أو تقطعه أو صعوبة الاستمرار فيه والاستيقاظ مبكرا.

اضطراب فرط النوم:

ويقصد به حالة النعاس الشديد خلال النهار مع نوبات من النوم الطويل في فترات النهار أو في الليل ويستمر إلى ساعات متأخرة من آخر النهار، وبقصد به أيضا الاستغراق في النوم فترة طويلة تفوق المستوى المقبول للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة عند الاستيقاظ.

اضطراب النوم واليقظة:

ويقصد به فقدان التزامن في مواعيد النوم واليقظة للتلميذ مع مواعيد النوم واليقظة للأفراد المحيطين به، حيث لا ينام عندما يريد وينام في أوقات أخرى لا يريدها.

الإجراءات المنهجية للدراسة

منهج الدراسة

اقتضت الدراسة استخدام المنهج الوصفي باعتباره من أحسن المناهج تلاؤما وطبيعة الإشكالية المطروحة بما تفرضه من خطوات منهجية دقيقة للوصول إلى نتائج علمية وموضوعية.

عينة الدراسة

اشتملت عينة الدراسة على (384) تلميذ وتلميذة من الطور المتوسط بمدينة وهران تم اختيارهم بطريقة عشوائية خلال السنة الدراسية 2023–2024، حيث بلغ متوسط العمر لديهم 13.62 سنة بانحراف معياري قدره 1.27 وفيما يلي توضيح لتوزيع أفراد العينة حسب بعض المتغيرات.

جدول (1) خصائص عينة الدراسة حسب بعض المتغيرات

المتغير	الطبيعة	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	182	%47.39
	إناث	202	%52.61
المجموع		**384**	**%100**
مدة استخدام الأنترنيت يوميا	أقل من 2سا	106	%27.60
	من 2 الى 4 ساعات	182	%47.40
	أكثر 4 ساعات	96	%25
المجموع		**384**	**%100**

يتضح من خلال الجدول (1) أن عدد أفراد العينة من الذكور بلغ 182 ما يعادل نسبة 47.39%، أما الإناث فقد بلغت نسبتهم المئوية 52.61%، وبذلك تكون النسب المئوية بين الجنسين متقاربة. ويتضح من الجدول(1) أيضا أن مدة استخدام الأنترنيت لأكثر من أربع ساعات يوميا جاءت بأقل تكرار حيث بلغت النسبة المئوية (25%)، تلتها المدة الزمنية أقل من ساعتين في اليوم بنسبة مئوية قدرت بـ (27.60%)، أما مدة من ساعتين إلى أربع ساعات فقد جاءت في الترتيب الأول بتكرار بنسبة قدرت بـ (47.40%).

أدوات الدراسة

أولا: مقياس الإدمان على الأنترنيت

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والنفسي المتعلق بالموضوع، تم اعتماد مقياس الإدمان على الأنترنيت الذي صممته "كيمبيرلي يونغ IAT "والمعدل عن مقياس مظاهر إدمان القمار ليتلاءم مع استخدام الأنترنيت؛ طبق هذا المقياس في دراسات عديدة عربية منها وأجنبية وعلى عينات مختلفة ليتم في النهاية اعتماد النسخة الواردة في دراسة الراشد(2014). تضمن المقياس (20) بندا تقيس المشكلات التي تحدث نتيجة الاستخدام المفرط للأنترنيت، حيث تكون الاستجابة على هذه البنود من خلال اختيار إجابة من بين ستة بدائل وهي (لا ينطبق علي، نادرا، أحيانا، كثيرا، غالبا، دائما) بحيث تعطى الدرجة صفر للاختيار لا ينطبق علي، ودرجة واحدة للاختيار نادرا، ودرجتان للاختيار أحيانا، وثلاث درجات للاختيار كثيرا، وأربع درجات للاختيار غالبا، بينما تعطى عبارة دائما خمس درجات، وعليه تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين 0و100 درجة.

وبجمع النقاط الخاصة بالعشرين سؤالا سنجد أنه كلما كان الحاصل أعلى دل ذلك على أن إدمان الأنترنيت أعلى، وذلك على النحو التالي:

من 0 إلى49 نقطة: تدل على أن استعمالك للأنترنيت يقع ضمن المعدل الطبيعي، وتستطيع التحكم في حجم استخدامك لها– غير مدمن.

من 50إلى 79 نقطة: تدل على أنك تواجه من حين لآخر بعض الافراط في استخدام الأنترنيت والتي تسبب لك بعض المشاكل– إدمان متوسط.

من 80إلى 100 نقطة: تدل على أن استخدامك مفرط للأنترنيت وذلك يسبب لك الكثير من المشاكل– إدمان حاد.

تم التأكد من دلالات صدق المقياس بإتباع طريقتين أولها صدق المحكمين(صدق المحتوى)، حيث تم عرض المقياس على عدد من المحكمين وهم أساتذة في علم النفس وعلوم التربية ليبين كل منهم رأيه في عبارات المقياس من حيث مدى وضوح الصياغة، ومدى ملاءمة كل عبارة لقياس ما أعدت لأجله، إضافة لتقديم تعديلات أو مقترحات يرونها مناسبة وتثري المقياس، أما الطريقة الثانية فكانت الصدق التمييزي أو صدق المقارنة الطرفية والذي يستخرج بحساب قيمة اختبار(ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين المتطرقين في درجات مقياس إدمان الانترنيت وقد تم اعتماد نسبة (27%) لسحب المجموعات المتطرفة، وقد بينت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة العليا كان أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا، حيث بلغت قيمة (ت) (7.956) و هي قيمة الدالة إحصائيا عند المستوى دلالة (0.001)؛ وتدل هذه النتائج على صدق المقياس.

أما دلالات ثبات المقياس فقد تم التأكد منها في هذه الدراسة بطريقة التناسق الداخلي وذلك بحساب معامل ألفا كرونباخ(α)، وقد بلغت قيمته 0.83، وتدل هذه النتيجة على ثبات المقياس.

ثانيا: مقياس اضطرابات النوم

اعتمدت الدراسة على مقياس اضطرابات النوم من إعداد بخيت (2017) الذي صممه على ضوء عدد من المقاييس العربية والأجنبية والإنتاج الفكري الخاص باضطرابات النوم، وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (32) بندا موزعة على ثلاث أبعاد فرعية وهي:

1– بعد اضطراب الأرق: ويتضمن 13بند.

2– بعد اضطراب فرط النوم: ويتضمن 11بند.

3– بعد اضطراب مواعيد النوم واليقظة: ويتضمن 8 بنود.

يتم الإجابة على بنود المقياس من خلال اختيار إجابة من بين ثلاث بدائل وهي (أبدا، أحيانا، دائما) حيث تعطى درجة واحدة للاختيار أبدا، ودرجات للاختيار أحيانا، وثلاث درجات للاختيار دائما، وعليه تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين 32و96 درجة، وبجمع النقاط الخاصة بكل بنود المقياس سنجد أنه كلما كانت الدرجات أعلى دل ذلك على زيادة في اضطرابات النوم.

تم التأكد من دلالات صدق هذا المقياس أيضا بإتباع طريقتين أولها صدق المحكمين(صدق المحتوى)، حيث تم عرض المقياس على عدد من المحكمين وهم أساتذة في علم النفس وعلوم التربية ليبين كل منهم رأيه في عبارات المقياس من حيث وضوح الصياغة، ومدى ملاءمة كل عبارة لقياس ما أعدت لأجله، إضافة لتقديم تعديلات أو مقترحات يرونها مناسبة وتثري المقياس، أما الطريقة الثانية فكانت بحساب الصدق التمييزي أو صدق المقارنة الطرفية باستعمال اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين المتطرفتين على المقياس، حيث قدرت قيمة (ت) بالنسبة لبعد

اضطراب الأرق (10.394)، و(11.970) بالنسبة لبعد اضطراب فرط النوم، في حين قدرت قيمة (ت) لبعد اضطراب مواعيد النوم واليقظة ب (16.199)، أما بالنسبة للمقياس الكلي فقد بلغت به قيمة (ت) (10.769) وكلها قيم دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.001، وتدل هذه النتيجة على صدق المقياس.

أما دلالات ثبات المقياس فقد تم التأكد منها في هذه الدراسة بطريقة التناسق الداخلي وذلك بحساب معامل ألفا كرونباخ(α)، وقد بلغت قيمته 0.87 بالنسبة للمقياس الكلي، و0.77 بالنسبة لبعد اضطراب الأرق و0.74 لبعد اضطراب فرط النوم، أما بعد اضطراب النوم واليقظة فقد بلغ معامل ثباته 0.72، وتدل هذه النتائج على ثبات المقياس.

عرض نتائج الدراسة

عرض نتائج الفرضية الأولى:

وقد نصت على ما يلي " توجد فروق دالة إحصائيا في إدمان الأنترنيت لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس." وللإجابة عن هذه الفرضية تم حساب قيم اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين حسب متغير الجنس على درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس إدمان الأنترنيت، ويبين الجدول (2) النتائج المتحصل عليها.

جدول (2) قيم اختبار(ت) لإدمان الأنترنيت وفق متغير الجنس.

المتغير	الجنس	م	ع	قيمة (ت)	مستوى دلالة	التقييم
إدمان الأنترنيت	ذكر	33.736	19.041	1.045	0.296	غير دالة
	أنثى	31.534	22.212			

يتبين من خلال نتائج الجدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في إدمان الأنترنيت، حيث قدرت قيمة (ت) بـ 0.296 وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05)؛ وتشير هذه النتيجة أن مستويات الاعتماد والتعلق المرضي بالأنترنيت كانت متقاربة بين التلاميذ من الجنسين ذكور وإناث.

عرض نتائج الفرضية الثانية:

وقد نصت على ما يلي " توجد فروق دالة احصائيا في اضطرابات النوم تعزى لمستويات الإدمان على الأنترنيت." ولاختبار هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاضطرابات النوم وفقا لمستويات إدمان التلاميذ على الأنترنيت غير مدمن – إدمان متوسط –إدمان حاد، ويبين الجدول(3) النتائج المتوصل إليها.

جدول(3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاضطرابات النوم وفق مستويات الإدمان على الأنترنيت

الاضطراب	المستويات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اضطراب الأرق	غير مدمن	294	22.020	4.846
	إدمان متوسط	84	25.190	5.632
	إدمان حاد	6	32.667	1.032
اضطراب فرط النوم	غير مدمن	294	19.415	3.646
	إدمان متوسط	84	23.119	3.388
	إدمان حاد	6	22.000	3.098
اضطراب مواعيد النوم واليقظة	غير مدمن	294	14.707	2.940
	إدمان متوسط	84	17.119	2.475
	إدمان حاد	6	21.333	0.516

المقياس الكلي لاضطراب النوم	غير مدمن	294	56.143	9.140
	إدمان متوسط	84	65.429	8.146
	إدمان حاد	6	76.000	1.549

يلاحظ من خلال الجدول (3) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات التلاميذ في استجاباتهم على مقياس اضطرابات النوم الناتج عن اختلاف مستويات الإدمان على الأنترنيت، وبهدف التحقق من دلالة تلك الفروق تم اجراء تحليل التباين الأحادي، والجدول(4) يوضح ذلك.

جدول(4) نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد دلالة الفروق في اضطرابات النوم وفقا لمستويات الإدمان على الأنترنيت

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
اضطراب الأرق	بين المجموعات	1240.32	2	620.16	24.819	0.000
	داخل المجموعات	9520.16	381	24.98		
	المجموع	10760.49	383			
اضطراب فرط النوم	بين المجموعات	914.72	2	34.115	35.590	0.000
	داخل المجموعات	4896.18	381	25.711		
	المجموع	5810.90	383			
اضطراب مواعيد النوم واليقظة	بين المجموعات	599.003	2	299.502	37.499	0.000
	داخل المجموعات	4896.18	381	7.987		
	المجموع	5810.90	383			
الدرجة الكلية لمقياس اضطراب النوم	بين المجموعات	928.07	4	232.019	1.303	0.270
	داخل المجموعات	35260.60	198	178.084		
	المجموع	36188.68	202			

يتضح من خلال نتائج جدول رقم(4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند 0.01 في كل من متوسطات اضطراب الأرق واضطراب فرط النوم واضطراب مواعيد النوم واليقظة والدرجة الكلية للمقياس تبعا لمتغير مستويات إدمان التلاميذ على الأنترنيت، ولتحديد اتجاهات الفروق لكل مستوى من مستويات إدمان الأنترنيت حسب نوع الاضطراب تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، والنتائج موضحة في الجدول(5).

جدول(5) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لمتوسطات التلاميذ في اضطرابات النوم تبعا لمتغير مستوى الإدمان على الانترنيت

المتغير	مستوى الإدمان	ن	غير مدمن	إدمان متوسط	إدمان حاد
اضطراب الأرق	غير مدمن	294		×	×
	إدمان متوسط	84			×
	إدمان حاد	6			
اضطراب فرط النوم	غير مدمن	294		×	–
	إدمان متوسط	84			–
	إدمان حاد	6			
اضطراب مواعيد النوم واليقظة	غير مدمن	294		×	×
	إدمان متوسط	84			×

	إدمان حاد	6			
الدرجة الكلية لمقياس اضطراب النوم	غير مدمن	294		×	×
	إدمان متوسط	84			×
	إدمان حاد	6			

يتضح من خلال نتائج اختبار شيفيه المبينة في الجدول(5) أن مصدر الفروق الدالة إحصائيا في متوسطات مستوى الإدمان على الانترنيت بالنسبة لاضطراب الأرق واضطراب مواعيد النوم واليقظة والدرجة الكلية للمقياس كانت بين فئتي غير المدمنين وذوي الإدمان المتوسط لصالح ذوي الإدمان المتوسط وبين فئتي غير المدمنين وذوى الإدمان الحاد لصالح ذوى الإدمان الحاد، كما بينت النتائج أيضا دلالة الفروق بين فئتي ذوي الإدمان المتوسط وذوي الإدمان الحاد لصالح ذوي الإدمان الحاد.

أما بالنسبة لاضطراب فرط النوم فقد كانت الفروق فيه دالة احصائيا فقط بين فئتي غير المدمنين وذوي الإدمان المتوسط لصالح ذوي الإدمان المتوسط.

عرض نتائج الفرضية الثالثة:

وقد نصت على ما يلي " تتنبأ اضطرابات النوم وفق قيمة دالة إحصائيا بإدمان الأنترنيت لدى تلاميذ الطور المتوسط." ولاختبار هذه الفرضية تم استخراج تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة مدى إسهام اضطرابات النوم في التنبؤ بالإدمان على الأنترنيت لدى تلاميذ الطور المتوسط، حيث تم اعتماد أسلوب الخطوات التدريجية Stepwise الذي يعتمد على ضم أهم المتغيرات في البداية إلى التحليل ثم إلحاقه بمتغير آخر، ويتوقف التحليل عندما لا تقدم المتغيرات المضافة إسهاما دالا للمتغير التابع، ويبين الجدول(6) النتائج المتحصل عليها.

جدول(6): تحليل الانحدار لاضطرابات النوم المنبئة بإدمان الأنترنيت

المتغير التابع	المتغيرات المنبئة	$ر^2$	ف	المعامل البائي	الخطأ المعياري	بيتا	ت	الدلالة
إدمان الأنترنيت	القيمة الثابتة	0.359	71.059	43.368-	5.280		8.213-	0.000
	اضطراب فرط النوم			1.901	0.248	0.357	7.656	0.000
	اضطراب مواعيد النوم واليقظة			1.789	0.358	0.266	5.003	0.000
	اضطراب الأرق			0.436	0.200	0.111	2.184	0.030

تشير نتائج جدول(6) إلى دلالة المعادلة التنبؤية للتنبؤ بإدمان الأنترنيت الخاصة بالتفاعل الإيجابي لتحليل الانحدار من خلال اضطرابات النوم، حيث جاءت قيمة (ف) دالة احصائيا عند مستوى 0.001، وكان حجم التأثير يشير إلى أن المتغيرات المنبئة يعزى إليها ما نسبته 35.9%من التباين في الدرجات، وقد جاء اضطراب فرط النوم في الترتيب الأول بالمعادلة من حيث نسبة الإسهام والتي قدرت ب 35.7% يليه اضطراب مواعيد النوم واليقظة في الترتيب الثاني بنسبة 26.6%، ويأتي اضطراب الأرق في الترتيب الثالث بنسبة إسهام قدرها 11.1 %.

وبناء على النتائج السابق ذكرها تكون معادلة الانحدار على النحو التالي:

درجة الإدمان على الأنترنيت =-43.368+ 1.901×اضطراب فرط النوم+ 1.789×اضطراب مواعيد النوم واليقظة +0.436×اضطراب الأرق.

مناقشة النتائـج:

أشارت نتائج الفرض الأول إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في إدمان الأنترنيت، حيث بينت المعالجة الإحصائية للبيانات الخاصة بادمان الأنترنيت وجود تقارب بين متوسطات استجابات التلاميذ ذكورا وإناثا لبنود المقياس، الأمر الذي يؤكد أن الاستتخدام المفرط للفضاء الرقمي ومستوى السلوكات اللاتوافقية التي تمثله تتقارب بين التلاميذ من الجنسين، ويمكن أن نرجع هذه النتيجة إلى تعدد الخيارات التي تقدمها الأنترنيت لمستخدميها على اختلاف أعمارهم وتعدد اهتماماتهم، فكل تلميذ ذكرا كان أم أنثى إلا وسيجد مواقعا وعروضا تقدمها شبكة الانترنيت تجعله يتصفحها مرارا وتكرارا ويصبح أكثر انجذابا لها الأمر الذي سيجعل من مستويات الإدمان عليها متقاربة بين الجنسين. ومن جهة أخرى، يمكن عزو نتيجة هذه الدراسة إلى تقارب أوقات الفراغ بين الذكور والإناث كونهم تلاميذ في الطور المتوسط ويطبق عليهم نفس البرنامج الدراسي وملزمون بكل ما تفرضه المدرسة من قواعد وواجبات الأمر الذي سيجعل التلاميذ متقاربين في أوقات استخدام الأنترنيت وفي تصفح مواقعها كي تساعدهم إما على إتمام إنجاز أعمالهم الدراسية أو لتمضية أوقات فراغهم وهو ما قد ينجم عنه تقارب في مستويات الإشباع المحقق عن طريق استخدام الأنترنيت وترتفع درجات الإدمان عليها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو حسونة(2023)، في حين تختلف مع نتائج دراسة يعقوب وزهرة(2014) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائيا في إدمان الانترنيت تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وأشارت نتائج الفرض الثاني إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من متوسطات اضطراب الأرق واضطراب فرط النوم واضطراب مواعيد النوم واليقظة والدرجة الكلية للمقياس تبعا لمتغير مستويات إدمان التلاميذ على الأنترنيت حيث كانت بين فئتي غير المدمنين وذوي الإدمان المتوسط لصالح ذوي الإدمان المتوسط وبين فئتي غير المدمنين وذوى الإدمان الحاد لصالح ذوى الإدمان الحاد، كما بينت النتائج أيضا دلالة الفروق بين فئتي ذوي الإدمان المتوسط وذوي الإدمان الحاد لصالح ذوي الإدمان الحاد، في حين كانت الفروق دالة احصائيا بين فئتي غير المدمنين وذوي الإدمان المتوسط لصالح ذوي الإدمان المتوسط بالنسبة لإضطراب فرط النوم. وعلى العموم تبين هذه النتيجة أن ارتفاع مستويات الإدمان على الأنترنيت سيقابلها زيادة في اضطرابات النوم لدى تلاميذ الطور المتوسط، ويمكن أن نعزو هذه النتيجة إلى نقص الأنشطة والأعمال الملائمة لملأ وقت الفراغ ونقص في أماكن الترفيه وتوفر الأنترنيت في البيوت وسهولة تصفحها عبر الهواتف الذكية، وكلها عوامل قد تساهم في رفع مستويات استخدام الأنترنيت لتصبح متنفسا للترفيه وفضاء لقضاء أوقات ممتعة عبر تصفح بعض مواقعها الأمر الذي قد يتسبب في زيادة الاندفاع نحوها وصعوبة عدم الاتصال بها، وهنا قد يحدث خلل في نظام النوم وآليات اشباعه كحاجة بيولوجية لا غنى عنها، خاصة عندما نجد التلاميذ لا ينتظمون من حيث أوقات ومدة الاستخدام ولا يعتمدون طرقا آمنة في تصفح مواقعها، وهنا تصاب الساعة البيولوجية للفرد بالخلل فيظهر الأرق وتضطرب ساعات النوم واليقظة وترتفع مستويات الشعور بالإرهاق والإعياء الناجم عن عدم كفاية النوم. كما يمكن أن نفسر هذه النتيجة أيضا على ضوء ما أشارت إليه أبوحسونة(2023) فالأفراد عندما يقضون أوقات طويلة في تصفح الانترنيت فانهم يفقدون الاحساس بالوقت وتتعرض عيونهم بكثرة لضوء الشاشة الأمر الذي يؤثر على الهرمون الميلاتونينMelatonine المسؤول عن تنظيم العمليات الحيوية بالجسم والذي يفرزه الجسم ليلا ليساعد الأفراد على النوم ويقل إفرازه بالنهار ليساعدهم على الاستيقاظ

وبذلك فان كثرة التعرض لضوء الشاشة سيقلل من إفراز هذا الهرمون مما يسبب اضطرابات في النوم سواء كان أرق أو فرط النوم أو خلل في مواعيد النوم واليقظة. واتفقت النتيجة المتوصل إليها مع دراسة غالمي(2016) ودراسة(2019) Lin et al. ودراسة(2019) Kentaro et al. ودراسة(2023).Kashfi et al، أما دراسة الخواجة والشيبي فقد اختلفت نتائجها مع ما توصلت إليه هذه الدراسة حيث أثبتت عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعة مدمني الأنترنيت ومجموعة غير مدمني الأنترنيت في مستوى الأرق.

وقد أشارت نتائج الفرض الثالث إلى إسهام اضطرابات النوم ووقدرتها على التنبؤ بإدمان الأنترنيت وقد كانت قدرة اضطراب فرط النوم في التنبؤ بإدمان الأنترنيت هي الأعلى ترتيبا تلاه اضطراب مواعيد النوم واليقظة من حيث القدرة التنبؤية، وفي الأخير يأتي اضطراب الأرق كقدرة تنبؤية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بإحدى آليات العلاقة بين إدمـان الأنترنيت واضطرابات النوم التي أشار إليها (2020) Tokiya et al. حيث بينوا أن اضطراب النوم قد يؤدي إلى تطوير سلوك الإدمان على الأنترنيت، فقلة مستويات النوم وصعوبته ومشكلة الاستيقاظ أثناء الليل الناتج عن عوامل نفسية أو معطيات فسيولوجية قد تجعل الفرد يقبل على استخدم الأنترنيت، ومع تكرار السلوك يصبح مدمنا عليها، والحقيقة التي توجب عدم اغفالها هي أن النوم هو أحد الحاجات الانسانية الأساسية، وهو ضروري لتحقيق الرفاهية العقلية والجسدية لجميع الفئات العمرية، وإن عادات النوم السيئة إنما تعكس نمط حياة سلبية قد تتجسد مؤشراتها في عدة مشكلات بما في ذلك الاستخدام المفرط للأنترنيت والادمان عليها. وتتفق النتيجة المتوصل إليها في هذه الدراسة إلى حد ما مع ما توصلت إليه دراسة (2024) Hammad et al. والتي بينت نتائجها أن أعراض اضطراب النوم فسرت التباين في درجات إدمان الأنترنيت.

الخاتمة

إن مسألة انتشار استخدام الأنترنيت وعلى نطاق واسع بين تلاميذ المدارس في الآونة الأخيرة تعد من أهم القضايا التي يتوجب على الباحثين دراستها والإلمام بمختلف جوانبها، سيما إذا تفاقم الوضع ليصل إلى درجة الإدمان عليها وما قد يترتب عنه من اضطرابات ومشكلات نفسية وصحية واجتماعية وأكاديمية، ومن هذا المنطلق عنيت هذه الدراسة بتقصي مشكلة الإدمان على الأنترنيت لدى تلاميذ الطور المتوسط ومدى ارتباط مستوياته باضطراب النوم، على اعتبار أن طبيعة العلاقة بين المتغيرين لا تزال تحتاج مزيدا من الدراسة والفهم وذلك بحكم تطور وتعقد المعطيات الخاصة بهما، وقد استهدفت عينة من تلاميذ الطور المتوسط بالنظر لخصوصية المرحلة العمرية التي تجمع بين الطفولة والمراهقة وما تفرضه هذه الأخيرة من حاجات توجب اشباعها، وقد أكدت نتائج هذه الدراسة دلالة العلاقة الارتباطية بين إدمان الأنترنيت واضطرابات النوم، فقد أظهر التلاميذ المدمنون على الأنترنيت درجات عالية في اضطرابات النوم من أرق وفرط النعاس واضطراب مواعيد النوم واليقظة مقارنة بأولئك الذين يستخدمون الأنترنيت بشكل معتدل. ومن زاوية أخرى، أشارت النتائج إلى أن اضطرابات النوم (فرط النوم– اضطراب النوم واليقظة– الأرق) تتنبأ وفق قيمة دالة احصائيا بإدمان الأنترنيت.

وبالاستناد لما سبق توضيحه، يمكن أن نقدم بعض الاقتراحات نوردها فيما يلي:

1- ضرورة توعية التلاميذ وأولياءهم بحجم مشكلتي الإدمان على الأنترنيت واضطرابات النوم والآثار المترتبة عنهما، سيما ما تعلق منها بالجانب الصحي والنفسي والاجتماعي والأكاديمي.

2-إجراء مزيد من الدراسات بإضافة متغيرات أخرى للربط بينها وبين متغيرات الدراسة وتقصي أشكالها ومستوياتها لدى التلاميذ من نفس الفئة أو من أطوار تعليمية أخرى.

3-اقتراح برامج إرشادية وعلاجية مبنية على العلاقات القائمة بين متغيرات الدراسة واختبار فعاليتها في مواجهة المشكلات وبالخصوص لدى هذه الفئة من التلاميذ.

لمحة حول الكاتب

صارة حمري، أستاذة محاضرة أ بجامعة وهران2، حاصلة على شهادة دكتوراه علوم في علم النفس تخصص صحة نفسية وتكيف مدرسي، عضو في مخبر علوم النفس وعلوم التربية من أجل التنمية في الجزائر، لها عدة مقالات منشورة في مجلات مصنفة، ولديها عدة مشاركة في العديد من الندوات الوطنية والدولية.**Orcid**:0009-0005-5834-6885

التمويل: هذا البحث غير ممول.

شكر وتقدير: لا ينطبق.

تضارب المصالح: يعلن المؤلفون عدم وجود أي تضارب في المصالح.

الأصالة: هذه البحث عمل أصلي.

بيان الذكاء الاصطناعي: لم يتم استخدام الذكاء الاصطناعي أو التقنيات المدعومة بالذكاء الاصطناعي.

المراجع

أبو حسونة، نشأت ميساء. (2023). "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باضطرابات النوم لدى طلبة جامعة اليرموك". المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية: 2(4): 627-662.

بخيت، محمد السيد. (2017). "اضطرابات النوم والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمنبئات بالاستهداف للإصابة بالوسواس القهري لدى طلاب المرحلة الثانوية". مجلة البحث في التربية وعلم النفس–كلية التربية جامعة المنيا: 32(1): 208-255.

البراك، نداء فهد. (2010). "اتجاهات مرتادي مقاهي الأنترنيت في منطقة حائل نحو دوافع ومخاطر استخدام الأنترنيت". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة، الأردن.

الخواجه، عبد الفتاح محمد سعيد، والشبيبي، عيسى صالح أحمد. (2020)."إدمان الأنترنيت وعلاقته بالأرق لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان". مجلة العلوم التربوية والنفسية: 4(29): 56-68.

الراشد، سعد بن عبد الله. (2014). "إدمان الأنترنيت لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية دراسة اختبارية للاستبيان التشخيصي لـ "كيمبيرلي يونج". مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية: 11(1): ص1-30.

الرماحي، أمال محي الدين. (2021). "اضطرابات النوم وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى جرحى الحشد الشعبي في محافظة البصرة". مجلة نسق: (30): 122-145.

صابر، سامية محمد، وعبد الرحمن، أحمد سماحة ألاء، وأبو سيف، عبد القادر محمد. (2019). "النزعة إلى الكمال وعلاقتها باضطرابات النوم لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين". مجلة كلية التربية ببنها: (120) ج1: 139-166.

صادق، سالم نوري، ونوري مروة سالم. (2013). "أثر الإرشاد بأسلوب قطع الأفكار في خفض اضطراب النوم لدى طالبات جامعة ديالي". مجلة آداب الفراهيدي: (17): 227-259.

الطيار، فهد بن علي. (2016). "إدمان الأنترنيت وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود". المجلة الدولية التربوية المتخصصة: 5(3): 404-446.

العادلي، راهبة عباس. (2011). "استراتيجية تعليم ذوي القصور في الوظائف العقلية والنفسية من المراهقين المصابين باضطرابات النوم". مجلة أبحاث الذكاء: (12): 206-293.

العبيدي، هيثم ضياء. (2012). "اضطرابات النوم وآثارها السلبية". مجلة كلية التربية الأساسية: (74) ملحق: 243-286.

غالمي، عديلة. (2016). "الإدمان على الأنترنيت وعلاقته بسلوك النوم المرتبط بالصحة لدى الشباب – دراسة ميدانية لبعض رواد مقاهي الأنترنيت ومدمني الأنترنيت". مجلة العلوم الانسانية–جامعة محمد خيضر بسكرة: (44): 99–112.

الغامدي، عبد الله بن أحمد. (2008). "تردد المراهقين على مقاهي الأنترنيت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

الفرح، عدنان. (2004). "الإدمان على الإنترنيت لدى مرتادي مقاهي الأنترنيت في الأردن". مجلة العلوم التربوية والنفسية: 5(3): 180–212.

الفيل، خالد توفيق محمد، وأبوسالم، أحمد اسماعيل. (2018). "دراسة تأثير استخدام الشباب للأنترنيت ومواقع التواصل الاجتماعي". مجلة المنوفية للاقتصاد الزراعي والعلوم الاجتماعية: 3(6): 523–539.

يعقوب، حيدر مزهر، وجعفر، زهرة موسى. (2014). "الإدمان على الأنترنيت لدى الفئات العمرية (13–17) و(19–22) سنة". مجلة الآداب: (109): 641–680.

Gulsun, A., Gundogdu, G., & Arslan, N. (2019). Effect of Internet Addiction on Sleep Quality in University Students. *Galician Medical Journal*, *26*(4), 1-8. doi:10.21802/gmj.2019.4.8.

Hammad, M. A., Alyami, M. H. F., & Awed, H. S. (2024). The association between internet addiction and sleep quality among medical students in Saudi Arabia. *Annals of Medicine*, *56*(1), 1-10. doi: 10.1080/07853890.2024.2307502

Kashfi, S. M., Karami, H., Jafari, F., Daliri, M., Yazdankhah, M., Kamyab, A., & Jeihooni, A. K. (2023). Internet Addiction and Sleep Disorders among Medical Students. *The Scientific Word Journal*, (1), 1-8. doi.org/101155/2023/6685676

Kawabe, K., Horiuchi, F., Oka, Y., & Shu-ichi U. (2019) . Association between Sleep Habits and Problems and Internet Addiction in Adolescents. *Psychiatry Investigation*, *16*(8), 581-587. doi: 10.3389/fnins.2019.00599

Mikiko, T., Osamu, I., Yuichiro, O., & Yoshitaka, K. (2020). Relationship between internet addiction and sleep disturbance in high school student: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, (20), 379.

Pin-Hsuan, L., & Ya-Chen, L., Kai-Li, C., Pei-Lun, H., Shang-Yu, Y., & Ying-Lien, L. (2019). The Relationship Between Sleep Quality and Internet Addiction Among Female College Students. *Frontier in Neuroscience*, (13), 1-9.

الاستشهاد بالمقال

صارة حمري .(2025) . بعض اضطرابات النوم بوصفها منبئات بإدمان الأنترنيت لدى تلاميذ الطور المتوسط. *مجلة أطراس*، *6*(1)، 760-777